



Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta

Fatma Siti Fatimah¹, Zulkhah Noor²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta

Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

²Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstrak

Bencana erupsi Gunung Merapi pada tahun 2010 di Yogyakarta menyebabkan penduduk kehilangan tempat tinggal serta menjadi trauma, salah satu korban yang rentan mendapat masalah psikologis adalah lansia, dan respon psikologis yang tertunda akibat bencana adalah insomnia. Dampak insomnia akan menurunkan imunitas, meningkatkan mortalitas dan menurunnya kualitas hidup lansia, sehingga perlu diatasi. Salah satunya dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an yang dapat memberi efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap perubahan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimental dengan rancangan Pre-post test With Control Group. Responden penelitian dipilih dengan probability sampling dan didapatkan 37 lansia yang tinggal di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta, yang memenuhi kriteria inklusi. Alat penelitian untuk mengukur insomnia dengan kuesioner KSPBJ insomnia rating scale dan untuk mendengarkan murotal Al-Qur'an (surat Ar-Rohmman) menggunakan laptop serta speaker, kemudian lama mendengarkan murotal Al-Qur'an selama 8 hari berturut-turut dalam waktu 12 menit. Derajat insomnia kelompok kontrol pre test dan post test tetap pada kategori sedang dengan $p > 0,05$ dan kelompok intervensi terjadi perubahan derajat insomnia dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dengan $p < 0,05$. Terdapat perbedaan bermakna perubahan derajat insomnia antara kelompok intervensi dan kontrol dengan mean \pm SD masing-masing $-2,8 \pm 3,0$ dan $0,9 \pm 3,5$ dengan $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mendengarkan murotal Al-Qur'an efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: insomnia, lansia, mendengarkan murotal al-qur'an

The Effectiveness of Listening Murotal Al-Qur'an to The Changing of Elderly Insomnia Level in Shelter Dongkelsari, Sleman, Yogyakarta

Abstract

Merapi eruption in 2010 in Yogyakarta caused people losing their homes and triggering traumatic effect. Elderly is one of victims that vulnerable to psychological problem. The common psychological late respons due to disaster is insomnia. The impacts of insomnia are decrease the level of immunity, increase mortality and decrease quality of life, thus it needs to be solved. One of the solution is by listening murotal Al-Qur'an that will give relaxation effect. The study was aimed to know the effectiveness of listening murotal Al-Qur'an to the changing of elderly insomnia level in shelter Dongkelsari, Sleman, Yogyakarta. The design of study was a quasy experimental pre post test with control group. Technique of taking sample was probability sampling and it was found that there were 37 elderly who live in shelter Dongkelsari Sleman Yogyakarta that fulfilled the inclusion criteria. Research instrument which was used to measure insomnia level is KSPBJ questionnaire rating scale and to listen for murotal Al-Qur'an (Ar-Rahmaan) was used laptop and speaker. The duration of listening murotal Al-Qur'an was 8 days with 12 minutes for each day. Data analysis was used paired samples t test and independent samples t test. The level of insomnia for control group pre test and post test is in moderate insomnia by the mean \pm SD each of them is 9.3 ± 3.7 and 10.3 ± 3.4 ($p > 0.05$) and for intervention group there was a changing from moderate insomnia to mild insomnia by the mean \pm SD each of them is 10.9 ± 3.6 and 8.2 ± 4.2 ($p < 0.05$). There was a significant differences between the intervention group and control group by the mean \pm SD each of them is -2.8 ± 3.0 and 0.9 ± 3.5 ($p < 0.05$). In conclusion, listening murotal Al-Qur'an was effective to reduce elderly insomnia level in shelter Dongkelsari Sleman Yogyakarta.

Keywords: elderly, insomnia, listening murotal al-qur'an

Info Artikel:

Artikel dikirim pada 5 Januari 2015

Artikel diterima pada 5 Januari 2015

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dalam Roach memperkirakan jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di dunia pada tahun 2025 sebanyak 1,2 miliar dan meningkat pada tahun 2050 menjadi 2 miliar(1). Data Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia sebagai negara berkembang kontribusi terbanyak lansia dari provinsi Yogyakarta, dimana jumlah lansia tahun 2009 sebanyak 477.430 jiwa meningkat pada tahun 2010 menjadi 492.367 jiwa(2).

Provinsi Yogyakarta pada tahun 2010 mengalami bencana erupsi Gunung Merapi. Bencana tersebut, berdampak banyak korban yang kehilangan harta benda dan tempat tinggal sehingga pemerintah kabupaten Sleman membuat selter (hunian sementara). Dampak bencana mengakibatkan masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis(3). Salah satu yang beresiko adalah lansia, dampak psikologis yang tertunda yang sering muncul adalah gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan survei pendahuluan pada 32 lansia di selter Dongkelsari, menunjukkan: 14 lansia insomnia ringan, 11 lansia insomnia sedang dan 7 lansia insomnia berat. Selain peristiwa traumatik, banyak faktor yang menyebabkan lansia mengalami insomnia, antara lain: lingkungan yang kurang nyaman, kurang dukungan keluarga, perpisahan dengan orang yang dicintai dan kehilangan harta benda.

Faktor fisiologis yang menyebabkan lansia mengalami insomnia karena ekskresi hormon yaitu kortisol dan GH serta perubahan temperatur tubuh berfluktuasi dan kurang menonjol. Melatonin, hormon yang diekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur(4).

Lumbantobing menyebutkan insomnia pada lansia merupakan kesulitan memulai (*inisiasi*) tidur, mudah terbangun jika sudah tertidur, sering terbangun pada dini hari, sulit memulai tidur lagi serta bangun tidur tidak merasa segar(5). Insomnia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat(6). Stanley dan Beare menyatakan orang yang tidur terlalu singkat akan mengalami angka mortalitas atau kematian lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya(7).

Dampak insomnia tersebut dapat diatasi dengan cara mengatasi gangguan insomnia yang mendasarinya, dengan farmakologi atau non farmakologi. Farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena efek toksin di dalam tubuh

terutama lansia(1). Penanganan nonfarmakologi lebih bermanfaat bagi lansia karena tidak memiliki efek samping salah satunya dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an. Efek dari murotal Al-Qur'an mampu mengatasi insomnia.

Abdurrochman, *et al* menyebutkan mendengarkan Al-Qur'an rata-rata didominasi gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan kenyamanan bagi responden(8). Menurut Al-Qodi dalam Anwar mendengarkan Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%(9).

Efek ketenangan yang ditimbulkan dari mendengarkan murotal Al-Qur'an, mampu menginduksi seseorang mudah tidur. Efek ketenangan ini juga ada dalam Qur'an Surat (QS) Az-Zumar (39): 23 yang berbunyi :*"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada seorangpun yang dapat memberi petunjuk"*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap perubahan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Tujuan khusus untuk mengetahui derajat insomnia *pre test* dan *post test* pada responden kelompok kontrol, mengetahui derajat insomnia *pre test* dan *post test* pada responden kelompok intervensi, mengetahui perbedaan *pre test* dan *post test* pada masing-masing kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dan mengetahui perbedaan rerata derajat insomnia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment* (eksperimen semu), dengan melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini membandingkan kelompok intervensi yang diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an.

Populasi semua lansia yang tinggal di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta berjumlah 61 orang. Sedangkan sampel penelitian adalah 37 lansia yang

dibagi menjadi 19 lansia kelompok intervensi dan 18 lansia kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *probability sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah klien mengalami insomnia ringan, sedang atau berat, beragama Islam, bersedia menjadi responden dan mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah mengalami gangguan pendengaran, mempunyai riwayat gangguan jiwa berat atau mengonsumsi obat tidur selama penelitian.

Alat yang dipergunakan untuk mengumpulkan data responden meliputi: daftar pertanyaan tentang identitas responden, kuesioner dari Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ) insomnia *rating scale* dan Responden mendengarkan murotal Al-Qur'an surat Ar-Rohmaan yang dibaca oleh Misyari Rasid melalui instrumen laptop dan speaker.

Penelitian dilakukan dibantu asisten penelitian sebanyak 10 orang yang sebelumnya sudah dilakukan apersepsi, langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut: Terlebih dahulu responden mengisi *informed consent*, melakukan *pre test* pada semua lansia di selter Dongkelsari. Membagi kelompok yaitu 19 responden kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol. Tahap perlakuan yaitu mendengarkan murotal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dilakukan setiap pagi pukul 06.00 WIB selama 8 hari dalam waktu 12 menit. Setelah perlakuan selesai, dilakukan *post test* pada semua kelompok. Karakteristik responden ini juga dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui keseragaman responden yang diteliti, uji ini menunjukkan bahwa semua karakteristik responden didapatkan nilai signifikansi $p > 0,05$ yang berarti bahwa, karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tersebut semuanya homogen. Data kemudian diuji dengan menggunakan *paired samples t test* dan *independent samples t test*.

HASIL DAN BAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, status tinggal bersama dan kunjungan keluarga. Responden penelitian ini adalah lansia yang tinggal di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta dan telah memenuhi kriteria inklusi sebanyak 37 lansia, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok intervensi berjumlah 19 lansia dan kelompok kontrol berjumlah 18 lansia, dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Secara umum karakteristik responden berdasarkan derajat insomnia dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol		p-value
	n	%	n	%	
Kelompok usia					
60-74 tahun	12	63,2	8	44,4	0,254*
75-90 tahun	7	36,8	10	55,6	
Jenis kelamin					
Laki-laki	3	15,8	6	33,3	0,269**
Perempuan	16	84,2	12	66,7	
Pendidikan					
Tidak sekolah	10	52,6	8	44,4	1,000***
SD	6	31,6	8	44,4	
SMP	3	15,8	2	11,2	
Pekerjaan					
IRT	7	36,8	4	22,2	0,989***
Petani	11	57,9	13	72,2	
Pedagang	1	5,3	1	5,6	
Status pernikahan					
Janda	9	47,4	9	50,0	1,000***
Duda	1	5,2	1	5,6	
Menikah	9	47,4	8	44,4	
Tinggal bersama					
Sendiri	7	36,8	3	16,7	0,269**
Keluarga	12	63,2	15	83,3	
Kunjungan keluarga					
Ada	18	94,7	18	100	1,000**
Tidak ada	1	5,3	0	0	
Total	19	100	18	100	

*Chi-square Test ** Fisher's Exact Test ***Kolmogorov Smirnov Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Murotal Al Qur'an pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Kategori Derajat Insomnia	Frekuensi			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Intervensi (n=19)	Ringan	5	26,3	11	57,8
	Sedang	6	31,6	4	21,1
	Berat	8	42,1	4	21,1
Kontrol (n=18)	Ringan	9	50,0	6	33,3
	Sedang	5	27,8	7	38,9
	Berat	4	22,2	5	27,8

Derajat insomnia kelompok kontrol, yang mengalami insomnia ringan adalah 9 responden (50%) menjadi 6 (33,3%) menurun 16,7%, insomnia sedang sebanyak 5 (27,8%) menjadi 7 (38,9%) meningkat 11,1% dan insomnia berat 4 (22,2%) menjadi 5 (27,8%) meningkat 5,6%. Hasil uji *paired samples test* menunjukkan tidak didapatkan perbedaan yang bermakna antara *pre test* dan *post test* ($p > 0,05$), dengan nilai mean \pm SD masing-masing $9,3 \pm 3,7$ dan $10,3 \pm 3,4$. Nilai ini menunjukkan peningkatan rerata skor insomnia pada kelompok kontrol tidak bermakna, dapat dilihat di **Tabel 3**.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan peningkatan insomnia pada kelompok kontrol, menurut Nugroho sekitar 40% insomnia pada lansia disebabkan masalah fisik dan psikis(10). Pada penelitian ini penyakit fisik tidak dapat dikendalikan dan peneliti tidak mengkaji status penyakit responden sehingga, tidak dapat diketahui faktor yang menyebabkan peningkatan derajat insomnia. Cuaca pada saat penelitian dilakukan terjadi hujan disertai es kecil-kecil serta angin pada sore hari terjadi satu kali, yang menyebabkan ketakutan pada lansia baik kelompok kontrol maupun intervensi. Walaupun kelompok intervensi mengalami kejadian ini, namun kelompok intervensi masih mendapatkan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an dua kali lagi. Menurut Abdurrochman, *et al* mendengarkan murotal Al-Qur'an sekali saja dapat memunculkan gelombang delta yang menggambarkan kondisi seseorang dalam keadaan relaks(8).

Faktor inilah yang kemungkinan menyebabkan kelompok intervensi tidak mengalami peningkatan derajat insomnia karena masih mendapatkan perlakuan lagi dan hanya menyebabkan peningkatan derajat insomnia pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, namun peningkatan pada kelompok kontrol tersebut tidak bermakna. Faktor usia juga berkontribusi untuk gangguan tidur insomnia, dimana semakin bertambah usia maka, akan terjadi perubahan pola tidur(7). Semakin bertambah usia, maka hormon melantonin yang diekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur, sehingga membuat lansia cenderung mengalami insomnia(4). Mungkin faktor inilah yang dapat berkontribusi menyebabkan peningkatan derajat insomnia kelompok kontrol, namun walaupun demikian peningkatan tersebut tidak bermakna.

Derajat insomnia pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an, yang mengalami insomnia ringan 5 (26,3%) menjadi 11 (57,8%) meningkat 31,5%, insomnia sedang 6 (31,6%) menjadi 4 (21,1%) menurun 10,5% dan insomnia berat 8 (42,1%) menjadi 4 (21,1%) menurun 20%. Hasil *paired samples test* menunjukkan perubahan *mean pre test* sebesar 10,9474 menjadi 8,1579 pada saat *post test* dengan $p=0,001$. sehingga penurunan derajat insomnia pada kelompok intervensi bermakna. Pada *independent t test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p<0,05$), dengan $\text{mean} \pm \text{SD}$ masing-masing kelompok $-2,8 \pm 3,0$ dan $0,9 \pm 3,5$. Berarti mendengarkan murotal Al-Qur'an efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Dapat dilihat di **Tabel 3** dan **4**.

Tabel 3. Pengaruh Mendengarkan Murotal Al-Qur'an dengan Skor Insomnia

Kelompok	Keterangan	<i>Paired Samples t test</i>	
		<i>Mean \pm SD</i>	<i>p-value</i>
Intervensi(n=19)	<i>Pre test</i>	10,9 \pm 3,6	0,001
	<i>Post test</i>	8,2 \pm 4,2	
Kontrol (n=18)	<i>Pre test</i>	9,3 \pm 3,7	0,262
	<i>Post test</i>	10,3 \pm 3,4	

Tabel 4. Perubahan Skor Insomnia

Kelompok	<i>Independent t test</i>		<i>p-value</i>
	<i>n</i>	<i>Mean \pm SD</i>	
Intervensi	19	-2,8 \pm 3,0	0,001
Kontrol	18	0,9 \pm 3,5	

Secara umum responden pada kelompok intervensi yang mengalami insomnia sedang dan berat mengalami penurunan dan mengalami peningkatan pada derajat insomnia ringan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu responden mengikuti kegiatan senam jantung sehat yang dilakukan setiap Minggu dan pengajian rutin setiap Minggu Pon, yang diikuti oleh kurang dari 10 lansia pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan derajat insomnia kemungkinan karena yang mengikuti senam hanya sedikit. Menurut Setiawan senam bermanfaat untuk peningkatan kebugaran paru dan jantung serta mempertahankan fisik seseorang(11). Latihan teratur mampu mengurangi stres, kecemasan dan depresi sehingga derajat insomnia juga berkurang. Hawari menyebutkan beberapa masalah tersebut saling tumpang tindih dengan yang lainnya(12).

Kelompok intervensi kegiatan mendengarkan murotal Al-Qur'an diberikan selama 8 hari berturut-turut dalam waktu 12 menit. Mendengarkan murotal Al-Qur'an merupakan suatu bentuk kegiatan yang memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh. Al-Qur'an sendiri mempunyai unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi baik dibaca ataupun didengarkan(9). Efek ini selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan emosional positif.

Emosional positif selanjutnya ditransmisikan ke sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat koneksitas yang kompleks antara batang otak-hipotalamus-prefrontal kiri dan kanan-hipokampus-amigdala. Transmisi ini menyebabkan keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (*Gamma Amino Butiric Acid*) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala, dopamin, serotonin dan norepinefrin yang diproduksi oleh

prefrontal, asetilkolin, endorfin (opiat alami dalam tubuh efek menenangkan) oleh hipotalamus, terkendali juga ACTH (*Adrenocortico Releasing Hormone*), sehingga mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol, kadar kortisol normal mampu berperan sebagai stimulator terhadap respon ketahanan tubuh imunologik baik spesifik maupun non spesifik(13). Hal ini berarti keadaan jiwa yang tenang, rileks secara tidak langsung mampu membuat keseimbangan dalam tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh. Kemudian keadaan seimbang dapat mengurangi semua gangguan psikologis termasuk insomnia.

Efek kenyamanan yang dirasa mampu membuat seseorang mudah untuk tertidur jika sudah merasa mengantuk. Efek rileksasi Al-Qur'an ini diterangkan dalam QS. Az-Zumar (39): 23 yang artinya: *"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada seorangpun yang dapat memberi petunjuk"*.

Didukung penelitian Abdurrochman, *et al* yang merekomendasikan murotal Al-Qur'an untuk mengatasi insomnia, karena efek dari mendengarkan murotal Al-Qur'an adalah membuat tenang, relaksasi walaupun hanya satu kali didengarkan(8). Hal ini terlihat dari rekaman EEG yang menunjukkan terapi murotal Al-Qur'an rata-rata didominasi munculnya gelombang delta sebesar 63,11%, gelombang ini timbul di daerah frontal kanan dan kiri otak. Berarti seseorang yang mendengarkan murotal Al-Qur'an dalam kondisi yang sangat tenang bahkan seperti gambaran seseorang yang tidur dalam.

Al-Qur'an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani(14). Pengaruh mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap aspek fisiologis dan psikologis, juga telah dibuktikan oleh Al-Qadi di Amerika Serikat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam membuat efek relaksasi pada ketegangan urat-urat saraf. Diketahui bahwa ketegangan saraf dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga secara tidak langsung, hal ini dapat membantu meningkatkan status imunitas seseorang, yang pada insomnia derajat ringan sampai sedang dapat mengalami penurunan imunitas, sehingga efek relaksasi ini menjaga agar tidak jatuh pada kondisi sakit. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97%

dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan penyakit.

Berdasarkan pernyataan di atas unsur spiritual salah satunya mendengarkan murotal Al-Qur'an mempunyai peran dalam upaya mensejahterakan lansia. Selain itu, tujuan dari spiritual tidak lain untuk memperoleh ketenangan dan secara langsung menambah keimanan seseorang. Kesimpulannya bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui terapi psikoreligiusitas mendengarkan murotal Al-Qur'an. Sehingga mendengarkan Murotal Al-Qur'an dapat memelihara kesehatan jiwa dan memperkuat daya tahan fisik serta mental terutama pada lansia dan khususnya mampu mengatasi insomnia.

SIMPULAN DAN SARAN

Mendengarkan murotal Al-Qur'an dalam waktu 12 menit selama 8 hari berturut-turut, efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Saran bagi lansia agar rutin mendengarkan murotal Al-Qur'an untuk mengurangi derajat insomnia.

RUJUKAN

1. Roach S. Introductory gerontological nursing. USA: Lippincott Williams and Wilkins; 2001.
2. Badan Pusat Statistik. Penduduk menurut umur dan jenis kelamin dalam angka Yogyakarta. Yogyakarta; 2011.
3. Standhope M, Lancaster J. Community and public health nursing. St. Louis: Mosby Years Books; 2004.
4. Sudoyo AW. Buku ajar ilmu penyakit dalam Jilid 3. 3rd ed. Jakarta: FKUI; 2006.
5. Lumbantobing. Neurogeriatri. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2004.
6. Potter, Perry. Fundamental keperawatan Buku 3. 7th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
7. Stanley M, Beare PG. Buku ajar keperawatan gerontik. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2006.
8. Abdurrochman A, Wulandari RD, Fatimah N. The comparison of classical music, relaxation music and the qur'anic recital: an Aep Study. J Sain MIPA. 2007 [cited 2011 Okt 5]. Available from: http://repository.unpad.ac.id/bitstream/handle/123456789/1163/the_comparison_of_classical_music.pdf?sequence=1.
9. Anwar SR. Sembuh dengan Al Quran kitap kedokteran paling lengkap dan menakjubkan. Yogyakarta: Sabil; 2010.
10. Nugroho W. Keperawatan gerontik dan geriatrik. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2008.